



Cuisses abdos fessiers (C.A.F)



Cours garanti

Description

Cours idéal pour obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire et un corps tonique.

Contenu

- Echauffement
- Ensemble d'exercices de renforcement musculaire sollicitant les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers spécifiquement.
- Cool down

Prérequis

Aucun

Objectifs

Apprendre à renforcer efficacement la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

Date

dès 03.09.2020 / E_1441686

Horaire

18:30 - 19:20 h

Jours

Je

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	03.09.2020	18:30 - 19:20
2 Je	17.09.2020	18:30 - 19:20
3 Je	24.09.2020	18:30 - 19:20
4 Je	01.10.2020	18:30 - 19:20
5 Je	08.10.2020	18:30 - 19:20
6 Je	15.10.2020	18:30 - 19:20
7 Je	22.10.2020	18:30 - 19:20
8 Je	29.10.2020	18:30 - 19:20

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Cuisses abdos fessiers (C.A.F)



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
9 Je	05.11.2020	18:30 - 19:20
10 Je	12.11.2020	18:30 - 19:20
11 Je	19.11.2020	18:30 - 19:20
12 Je	26.11.2020	18:30 - 19:20
13 Je	03.12.2020	18:30 - 19:20
14 Je	10.12.2020	18:30 - 19:20
15 Je	17.12.2020	18:30 - 19:20